|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***23.08.2023 (Ясли, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***8*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-29, белки-2, жиры-2 | | | | | | |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***152*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-141, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***152*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-8 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-278, белки-8, жиры-12, углев.-34, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | | | | | Ккал.-73, белки-2, жиры-4, углев.-8, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***70/20*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | | | | | Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Капуста тушеная*** | | | | | Ккал.-76, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-59 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Компот из свежих фруктов*** | | | | | Ккал.-57, углев.-13, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-54, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-487, белки-19, жиры-19, углев.-56, Витамин С-72 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***113*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-60, белки-3, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***11*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-46, белки-1, жиры-1, углев.-8 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-106, белки-4, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***99*** | ***Винегрет овощной с консервированными огурцами*** | | | | | Ккал.-101, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-12 | | | | | | |
|  | *картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***81*** | ***Омлет натуральный*** | | | | | Ккал.-112, белки-7, жиры-9, углев.-2 | | | | | | |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***204*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-82, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-344, белки-12, жиры-15, углев.-40, Витамин С-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 240, белки-43, жиры-50, углев.-148, Витамин С-94 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***23.08.2023 (Сад, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-44, белки-3, жиры-4 | | | | | | |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***173*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-160, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***204*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-41, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-326, белки-9, жиры-15, углев.-38, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***164*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | | | | | Ккал.-81, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80/30*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | | | | | Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***143*** | ***Капуста тушеная*** | | | | | Ккал.-99, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-77 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***178*** | ***Компот из свежих фруктов*** | | | | | Ккал.-68, углев.-16, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-604, белки-25, жиры-23, углев.-71, Витамин С-93 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***131*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***16*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-66, белки-1, жиры-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-135, белки-5, жиры-5, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***119*** | ***Винегрет овощной с консервированными огурцами*** | | | | | Ккал.-121, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-15 | | | | | | |
|  | *картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***122*** | ***Омлет натуральный*** | | | | | Ккал.-169, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***204*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-82, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-445, белки-15, жиры-20, углев.-48, Витамин С-19 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 535, белки-54, жиры-63, углев.-178, Витамин С-120 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |